CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ROUGE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM M224.02 – IDENTIFIER LES SEPT ENNEMIS DE LA SURVIE

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires pour l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de donner la leçon.

Copier le document de cours qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux sept ennemis de la survie et de présenter des renseignements généraux.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les sept ennemis de la survie.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets de comprendre les sept ennemis de la survie de façon à ce qu'ils puissent avoir les connaissances pour les combattre et ainsi augmenter leurs chances de survie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Expliquer la psychologie de la survie en milieu sauvage**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

LA PSYCHOLOGIE DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE

La recherche a démontré qu'un certain nombre de facteurs influencent la survie. Le stress peut avoir un effet négatif pour toute personne qui se retrouve dans une situation de survie. Parfois le stress vécu dans une situation de survie peut amener les gens à prendre des décisions qui échappent au bon sens. L'incapacité de prendre des décisions rationnelles a été cause de blessures et de décès parmi les gens rationnels et sensés.

Il est tout naturel pour les gens qui ont été nourris, vêtus et qui ont vécu dans un monde de confort moderne d'avoir peur à essayer de s'occuper de leurs propres besoins de base. Par contre, les humains ont quand même la volonté et l'intelligence de s'adapter à presque tout environnement naturel sur terre. Les gens sont plus forts et plus aptes qu'ils pensent.

La survie est davantage à propos de la qualité de l'esprit et du caractère qu'elle ne l'est à propos de la force physique. Parfois, la personne la plus forte physiquement est la première à abandonner, alors que la plus faible démontre le plus de détermination.

L'exigence psychologique la plus importante relativement à la survie en milieu sauvage est d'admettre la réalité de la situation et de réagir en conséquence.

Il ne faut pas oublier qu'il est impossible d'avoir tout ce qu'on veut, mais on peut avoir tout ce dont on a besoin!



Les chercheurs ont démontré que les enfants s'adaptent souvent plus facilement dans des situations de survie du au fait qu'ils ne sont pas conditionnés à autant de confort. Ils n'ont pas peur de se salir, de se mouiller et de s'amuser en faisant ce qu'ils font.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que les personnes oublient d'utiliser quand elles sont à bout de nerfs en raison d'être dans une situation de survie?

Q2. Quelle est l'exigence psychologique la plus importante en matière de survie dans un milieu sauvage?

Q3. Qu'est-ce qui est le plus important dans une situation de survie, l'esprit et le caractère ou la force physique?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les personnes oublient d'utiliser leur bon sens quand elles sont à bout de nerfs en raison d'être dans une situation de survie.

R2. L'exigence psychologique la plus importante relativement à la survie en milieu sauvage est d'admettre la réalité de la situation et de réagir en conséquence.

R3. L'esprit et le caractère sont plus importants que la force physique dans une situation de survie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 2 **Identifier et expliquer comment combattre les sept ennemis de la survie**

Durée : 20 min Méthode : Exposé interactif



Inciter les cadets à réfléchir au sujet de ce que les sept ennemis de la survie peuvent être. Au fur et à mesure que les cadets devinent les sept ennemis, revoir les points qui se rapportent à cet ennemi, tels qu'énumérés ci-dessous.

GÉNÉRALITÉS

Chaque personne a fait l'expérience des sept ennemis de la survie – la douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, l'ennui et la solitude, mais peu de personnes les ont éprouvés au point où leur survie était menacée. Dans une situation de survie, ces sentiments deviennent plus graves et dangereux. Plus un cadet est renseigné sur les sept ennemis de la survie, mieux il est préparé pour pouvoir les combattre, et ainsi augmenter ses chances de survie.

La douleur. La douleur est la façon par laquelle la nature laisse savoir à l'esprit qu'il y a quelque chose qui ne va pas. L'esprit peut reporter la sensation de la douleur, si l'esprit et le corps sont occupés à faire autre chose. Une fois que l'esprit reconnaît la douleur, elle peut affaiblir la volonté de survivre. Cela peut devenir accablant, même si ce n'est pas grave ou prolongé. Rester enthousiaste pour reporter la sensation de douleur.

Le froid. Le froid est une menace plus importante que la plupart des personnes pensent. Le froid diminue la capacité de penser et distrait les personnes au point de seulement penser à se réchauffer. Du fait que le froid ralentit le corps, il est facile de sentir le besoin de dormir. Le froid engourdit l'esprit, le corps et la volonté. Continuer à bouger pour essayer de se réchauffer.

La soif. La soif est un ennemi caché de la survie. Même quand une personne a une légère soif, l'esprit peut devenir sombre. Tout comme la douleur et le froid, si la soif attire l'attention, elle peut diminuer la volonté de survivre. Ne pas oublier de boire de l'eau si elle est disponible et potable. La sensation de soif peut embrouiller l'esprit. Une personne peut devenir déshydratée même quand l'eau est disponible parce qu'elle oublie de boire ou ne se force pas pour boire. Un manque d'eau mène à la déshydratation ainsi qu'aux maux de tête et aux nausées.

La faim. La sensation de faim peut affecter le raisonnement d'une personne. La soif et la faim peuvent augmenter les risques de succomber aux effets du froid, de la douleur et de la peur. Cela est particulièrement vrai après trois jours, quand l'estomac rétrécit et son désir pour la nourriture est réduit.

La fatigue. Même un peu de fatigue peut réduire les aptitudes mentales. Il est facile de devenir paresseux et d'adopter une attitude nonchalante. La fatigue est un des dangers les plus menaçants à la survie en milieu sauvage et peut être responsable pour quelques décès. Bien qu'il existe un réel danger de trop faire d'effort, la fatigue peut résulter d'une sensation d'impuissance ou de frustration. Dormir permet à une personne de s'évader d'une situation qu'elle peut percevoir comme étant trop difficile à gérer.

L'ennui et la solitude. L'ennui et la solitude sont deux des ennemis les plus difficiles de la survie parce qu'ils sont inattendus. Lorsqu'il n'y a rien à faire, les sentiments d'ennui et de solitude peuvent s'infiltrer de façon inaperçue. Essayer de trouver des façons pour rester occupé. Préparer un plan permet à une personne d'être constructive tout en restant occupée. Construire des commodités pour le site ou quelque chose aussi simple que chanter et parler peuvent garder l'esprit d'un cadet occupé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L’objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec les sept ennemis de la survie.

RESSOURCES

- Des copies de mots croisés qui se trouvent à l’annexe A (une par cadet).
- Des stylos et des crayons (un par cadet).

DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L’ACTIVITÉ

1. Distribuer une copie des mots croisés à chaque cadet.

2. S’assurer que tous les cadets comprennent comment faire les mots croisés (p. ex. expliquer la différence entre les réponses entrées horizontalement et verticalement).

3. Accorder cinq à sept minutes pour permettre aux cadets de terminer les mots croisés.

4. Corriger les mots croisés en utilisant la feuille de réponses qui se trouve à l’annexe B.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à cette activité servira de confirmation de l’apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. Qu’est-ce que les personnes oublient d’utiliser quand elles sont à bout de nerfs en raison d’être dans une situation de survie?

Q2. Quels sont les sept ennemis de la survie?

Q3. Pourquoi l’ennui et la solitude sont deux des ennemis les plus difficiles de la survie?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les personnes oublient d’utiliser leur bon sens quand elles sont à bout de nerfs en raison d’être dans une situation de survie.

R2. Les sept ennemis de la survie sont la douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, l’ennui et la solitude.

R3. L’ennui et la solitude sont souvent inattendus et ils peuvent s’infiltrer de façon inaperçue.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Être dans le bon esprit peut faire une grande différence sur la façon dont il faut s'adapter dans une situation de survie. Connaître les sept ennemis de survie peut augmenter sensiblement ses chances de les combattre, si l'on se perd.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-046 B-GA-217-001/PT-001 *La survie sous tous les climats. (n.d.)*, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C2-068 (ISBN 0-425-10572-5) Brown, T et Morgan, B. (1983). *Tom Brown's Field Guide to Wilderness Survival*, New York, NY, The Berkley Publishing Group.

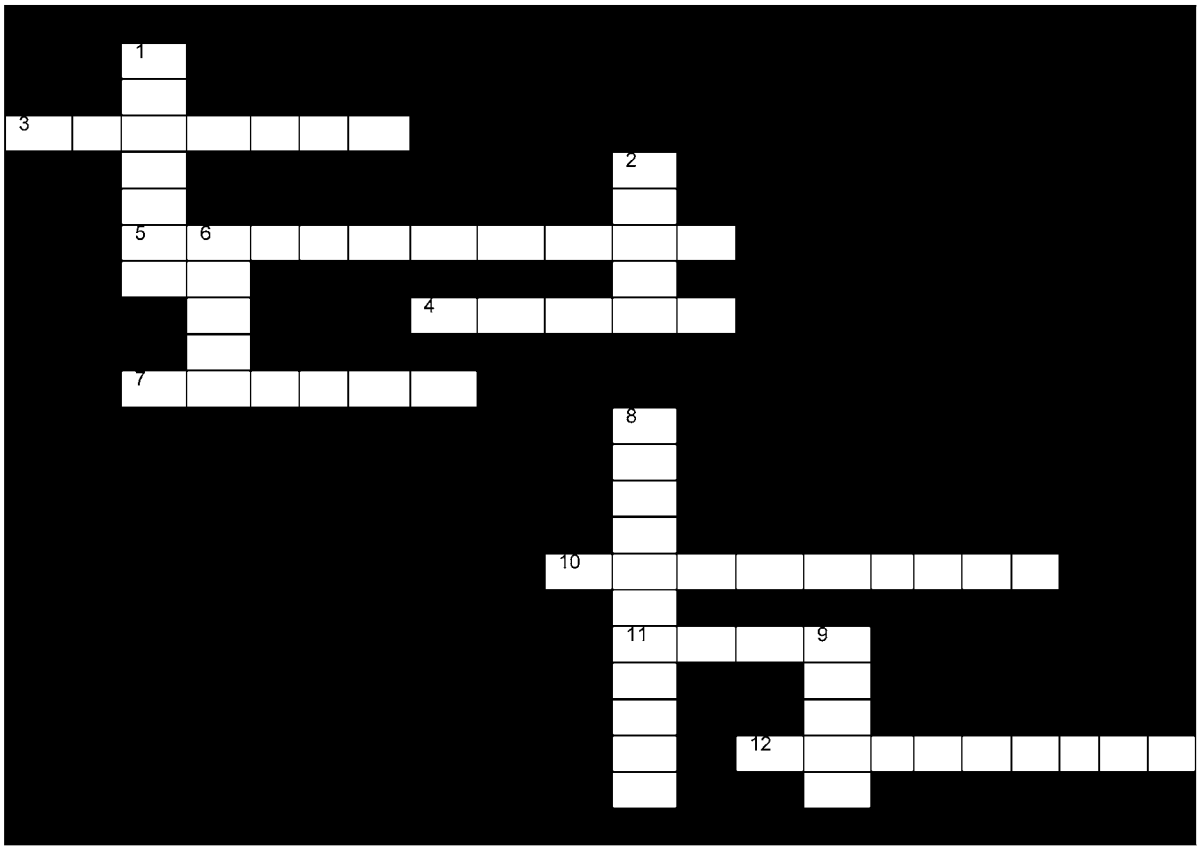
C2-069 (ISBN 0-9694132-0-3) Ferri, G. (2000). *The Psychology of Wilderness Survival*, Hanover, ON, Skyway Printing.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MOTS CROISÉS SUR LES ENNEMIS DE LA SURVIE



HORIZONTALEMENT

3 MOYEN QUE LE CORPS PREND POUR ATTIRER L'ATTENTION SUR UN PROBLÈME.
4 APRÈS _____ JOURS, L'ESTOMAC RÉTRÉCIT.
5 L' _____ PEUT REPRÉSENTER UNE FUITE DEVANT UNE SITUATION QUI EST DEVENUE TROP DIFFICILE.
7 CHANTER ET PARLER SONT DE BONS MOYENS DE GARDER L' _____ OCCUPE.
10 LORSQU'IL FAIT FROID, LE CORPS DOIT ÊTRE EN _____.
11 LA _____ EST L'ENNEMIE CACHÉE DE LA SURVIE.
12 UNE FACON DE MASQUER LA DOULEUR EST DE SE _____.

VERTICALEMENT

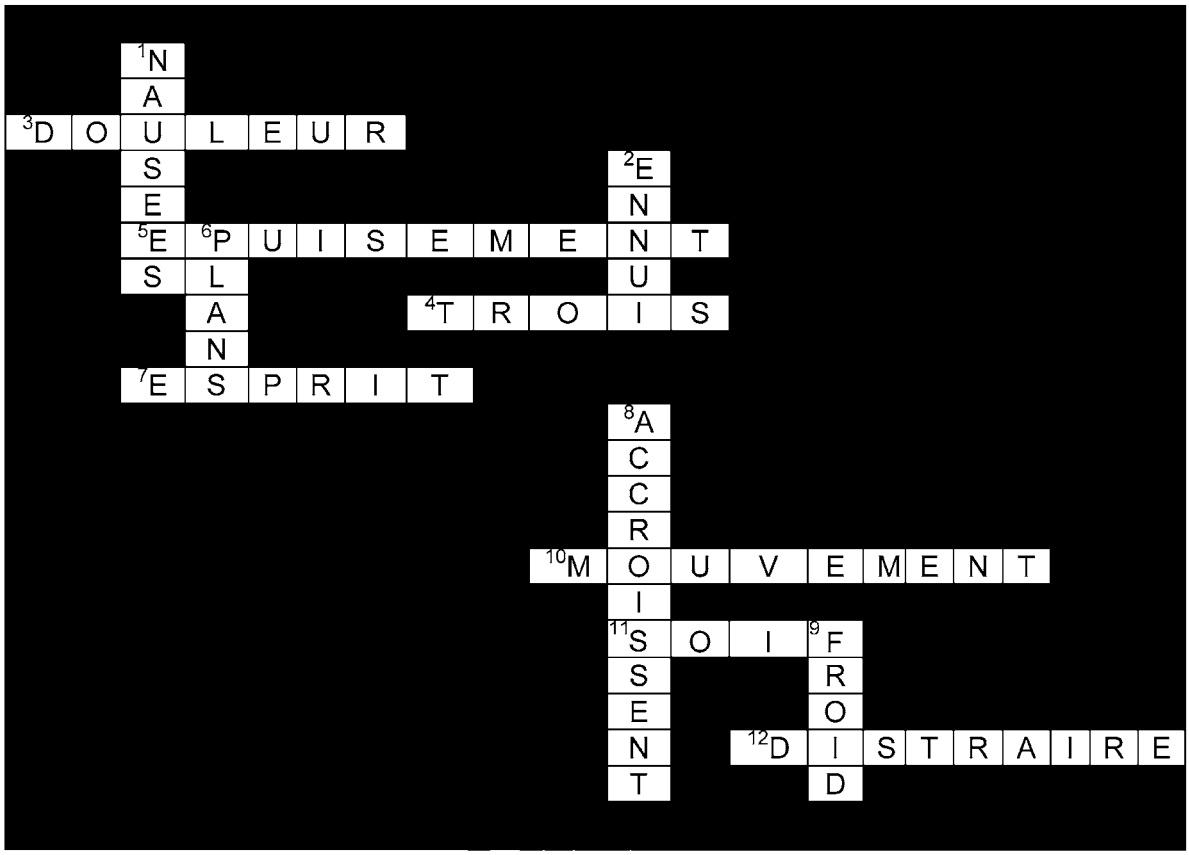
1 LE MANQUE D'EAU PEUT CONDUIRE À LA DÉSHYDRATATION, AUX MAUX DE TÊTE ET AUX _____.
2 POUR COMBATTRE L' _____ , IL FAUT S'OCCUPER.
6 FAIRE DES _____ PERMET À QUELQU'UN DE DEMEURER OCCUPÉ.
8 LA SOIF ET LA FAIM _____ LA VULNÉRABILITE AUX EFFETS DÉBILITANTS DU FROID, DE LA DOULEUR ET DE LA PEUR.
9 LE CORPS FONCTIONNE AU RALENTI LORSQU'IL EST _____.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MOTS CROISÉS SUR LES ENNEMIS DE SURVIE – CLÉ DE CORRECTION



HORIZONTALEMENT

3 MOYEN QUE LE CORPS PREND POUR ATTIRER L'ATTENTION SUR UN PROBLÈME.
4 APRÈS _____ JOURS, L'ESTOMAC RÉTRÉCIT.
5 L' _____ PEUT REPRÉSENTER UNE FUITE DEVANT UNE SITUATION QUI EST DEVENUE TROP DIFFICILE.
7 CHANTER ET PARLER SONT DE BONS MOYENS DE GARDER L' _____ OCCUPÉ.
10 LORSQU'IL FAIT FROID, LE CORPS DOIT ÊTRE EN _____.
11 LA _____ EST L'ENNEMIE CACHÉE DE LA SURVIE.
12 UNE FAÇON DE MASQUER LA DOULEUR EST DE SE _____.

VERTICALEMENT

1 LE MANQUE D'EAU PEUT CONDUIRE À LA DÉSHYDRATATION, AUX MAUX DE TÊTE ET AUX _____.
2 POUR COMBATTRE L' _____ , IL FAUT S'OCCUPER.
6 FAIRE DES _____ PERMET À QUELQU'UN DE DEMEURER OCCUPÉ.
8 LA SOIF ET LA FAIM _____ LA VULNÉRABILITÉ AUX EFFETS DÉBILITANTS DU FROID, DE LA DOULEUR ET DE LA PEUR.
9 LE CORPS FONCTIONNE AU RALENTI LORSQU'IL EST _____.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-702/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-702-PF-002/A-CR-CCP-702-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.